

INICIACIÓ AL PATINATGE EN LÍNIA

Dilluns i dimecres, de 19 a 21 h
Inici: 1 de juliol (6 sess.)
Preu: 59,68 €

Sempre has volgut patinar? Amb aquest curs intensiu aprendràs la base per poder recórrer la ciutat al teu aire i sobre rodes. És necessari portar patins, recomanem que siguin de bota dura, i proteccions pels genolls i les mans. Si no en tens, nosaltres t'ho deixem. El primer dia ens trobarem a Golferichs.

Professorat: Roller Grind 360

GAC

Dilluns i dimecres, d'11 a 12.15 h
Inici: 1 de juliol (7 sess.)
Preu: 43,51€

Professora: Carlota Fernandez

IOGA

Dilluns i dimecres, de 18 a 19.15 h
Inici: 26 de juny (8 sess.)
Preu: 49,73 €

Professora: Núria Roc

PILATES

Dimarts i dijous, de 19.30 a 20.45 h
Inici: 27 de juny (8 sess.)
Preu: 49,73 €

Professora: Lucrecia Guio

ESTIRAMENTS

Dimarts i dijous, de 18 a 19.15 h
Inici: 27 de juny (8 sess.)
Preu: 49,73 €

Professora: Tito Palau

HIPOPIILATES

Dimarts i dijous, de 10 a 11.15 h
Inici: 27 de juny (8 sess.)
Preu: 49,73 €

Professora: Gloria Zapata

GIMNÀSTICA SUAU I RELAXACIÓ

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.45 h
Inici: 26 de juny (8 sess.)
Preu: 49,73 €

Professora: Mireia Torrent

ESPAI DE FOTOGRAFIA FRANCESC CATALÀ-ROCA

Aquests cursos es realitzen a l'Espai de Fotografia Francesc Català-Roca (C/Llança, 21).

FOTOGRAFIA CREATIVA: NARRACIÓ QUOTIDIANITAT

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 h
Inici: 1 de juliol (4 sess.)
Preu: 39,78 € (Socis: 33,78 €)

Trucs i recursos per millorar les teves fotografies. Aprendrem a reconèixer l'entorn des d'una mirada fotogràfica, aplicarem la tècnica adient per a cada situació de llum i descobrirem aspectes creatius de la composició. Explorarem les possibilitats temàtiques del nostre entorn quotidià per incorporar un sentit estètic o narratiu a les imatges. Tipus de càmera: *smartphone*, *rèflex* o *compacta*.

Professora: Ana Benavent

SORTIDES FOTOGRÀFIQUES AMB SMARTPHONE

Dimarts i dijous, de 19 a 21 h
Inici: 2 de juliol (6 sess.)

Preu: 59,68 € (Socis: 50,67 €)

Aprèn a fer servir el teu mòbil com si fos una *rèflex*. Posarem en pràctica aspectes tècnics com la profunditat de camp o la fotografia en moviment, tenint en compte les dominants de color, el balanç de blancs i els elements clau de la composició, així com l'edició final. Realitzarem pràctiques a l'exterior i comentaris dels resultats. Tipus de dispositiu: iPhone amb l'aplicació *Procam* instal·lada i Android que disposi de mode manual o professional.

Professor: Luis Giménez


LABORATORI INTENSIU EN BLANC I NEGRE

Dilluns, dimarts, dimecres i divendres, de 19 a 21 h
Inici: 1 de juliol (4 sess.)

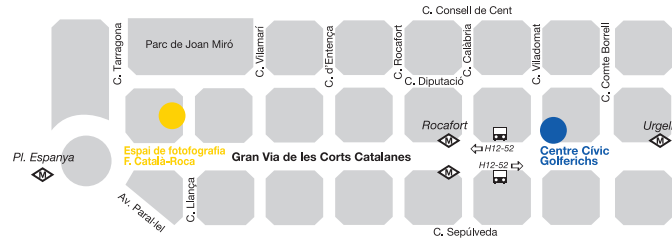
Preu: 39,78 € (Socis: 33,78 €)

Aprendrem les tècniques i recursos bàsics de laboratori per aconseguir còpies úniques en blanc i negre. Descobrirem el funcionament del laboratori fotogràfic (ampliadors, químics i materials) per revelar els nostres negatius, fer tires de prova i còpies en paper, tenint en compte el control del contrast. Tots els materials necessaris estan inclosos i durant els dies del curs podreu fer ús lliure de les nostres instal·lacions.

Professora: Maribel Mata

ESPAÑA	FRANQUEIG PAGAT
	P.D.

MAPA





ADREÇA

Centre Cívic Casa Golferichs
Gran Via de les Corts Catalanes, 491
08015 Barcelona
Tel. 93 323 77 90
golferichs@golferichs.org

HORARIS

De dilluns a divendres,
de 10 a 22 h
Dissabte, de 10 a 14 h
Dissabtes de juliol tancat

COM ARRIBAR-HI

- Urgell-L1, Rocafort-L1
- Bus H-12, 52, V9
-  Viciwa
-  Equipament parcialment accessible

SEGUEIX-NOS

golferichs.org
facebook.com/golferichs
twitter.com/ccgolferichs
instagram.com/ccgolferichs

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Lúdic 3 S.C.C.L i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). Lúdic 3 S.C.C.L c. Diputació 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. ludic3@ludic3.cat.

Gestió tècnica: Lúdic 3 SCCL.

Districte de l'Eixample
@ccgolferichs

Centre Cívic Casa Golferichs INTENSIVS D'ESTIU

Juliol de 2019



Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

A partir del dimarts 11 de juny. En línia, a partir de les 7 h i presencials, a partir de les 9.30 h.

- **En línia a través de www.golferichs.org**

- **Al centre cívic:** de dilluns a divendres, de 10 a 20 h. Dissabtes, de 10 a 14 h. Els dissabtes a partir del 29 de juny el centre romandrà tancat.

Descompte Carnet Jove

- Descompte del 15% en tots els cursos per als titulars (de 12 a 30 anys)

Extracte normativa tallers centre cívics Eixample. Es pot pagar en efectiu o amb targeta. Alguns tallers requereixen material complementari. El suplement s'haurà de pagar en efectiu en el moment de la inscripció. Per les inscripcions en línia aquest pagament es farà el primer dia de classe. L'import no serà retornat si no és per anul·lació del curs per part de l'organització. El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari. En cas d'haver d'anul·lar alguna sessió, aquesta serà recuperada en el mateix trimestre.

HUMANITATS

PASSEJADES HISTÒRIQUES PER BARCELONA

Dilluns i dimecres, de 19 a 21 h
Inici: 1 de juliol (5 sess.)

Preu: 49,73 €

La millor manera de conèixer una ciutat és passejant. Sense pressa, mirant cap amunt, amb voluntat de descobrir-la. Aquest estiu us proposem caminar pel passat obrer i anarquista de Barcelona, passejar per la Barceloneta, visitar uns dels barris més desconeguts com és el Carmel, voltar per les places de Gràcia i descobrir el Montjuïc de l'exposició i dels jocs olímpics.

Professor: Jordi Corominas

LA FELICITAT COM A SENTIMENT I EL SENTIMENT COM A FELICITAT

Dimarts i dijous, de 10.30 a 12 h
Inici: 2 de juliol (7 sess.)

Preu: 52,22 €

L'objectiu primordial de l'ésser humà és ser feliç, però, de la felicitat no es participa de la mateixa manera. Això ens porta a qüestionar-nos la felicitat com una categoria universal enfront de la felicitat com un estat transitori. Es tracta d'analitzar aquest doble vessant a través de la filosofia d'Epicur, Ciceró, Nietzsche, Schopenhauer, Cioran i Slavoj Žižek. Ells no només representen

els dos vessants, sinó que donen pautes per aconseguir l'autèntica felicitat.

Professor: Joan Carles Gómez

ANTIC EGIPTE. LES CLAUS DEL MÓN DELS FARAONS

Dilluns i dimecres, de 18 a 19.30 h
Inici: 1 de juliol (6 sess.)

Preu: 44,76 €

Inicia't en els temes clau per conèixer aquesta antiga civilització. Ens endinsarem en el món dels jeroglífics i el seu desxiframent; analitzarem la relació amb el Nil i el medi natural de l'antic Egipte. Posarem una atenció especial en la societat i la vida quotidiana, en els faraons més rellevants, la momificació i els cultes, els textos sagrats i els recursos d'un art creat per a l'eternitat. Un curs de continguts variats i molt atractius que permet una panoràmica dels aspectes clau de la civilització dels faraons.

Professora: Susana Alegre

LES EXPOSICIONS D'ESTIU DE BARCELONA

Dimarts i dijous, de 17 a 19 h
Inici: 25 de juny (4 sess.)

Preu: 39,78 €

Us proposem visitar quatre de les exposicions que acollirà la ciutat aquest estiu amb l'experiència d'una professional. La visita de l'exposició *Luxe, dels assiris a Alexandre el gran* ens apropa a la vida de les elits a partir dels

seus objectes de prestigi. *Quàntica* és el resultat del treball creatiu conjunt entre el món científic i l'artístic, al voltant dels principis d'aquesta teoria científica. *Moda i Modista*, ens aportarà un visió de gènere de la indústria tèxtil i comercial del segle XX. I per arrodonar el programa, reflexionarem sobre el passat, el present i el futur de la pintura, amb la visita a *La pintura: un rept permanent*. Les entrades aniran a càrrec dels participants. El primer dia ens trobarem a Golferichs.

Professora: Gemma Rovira

INICIACIÓ A LA FÍSICA QUÀNTICA + VISITA CCCB

Dilluns i dimecres, de 18 a 19.30h
Inici: 1 de juliol (7 sess.)

Preu: 54,70 €

La física quàntica desafia la nostra intuïció en intentar comprendre-la, perquè els seus conceptes semblen contradir la nostra manera d'experimentar, fins ara, el món que ens envolta. Explicarem els seus principis bàsics com el de funció d'ona, superposició o l'entrellaçament, per entendre millor aquesta apassionant disciplina de la ciència. I per acabar d'experimentar amb ella, farem una visita a l'exposició del CCCB.

Professor: Sandro Maccarrone

CUINA

Cal abonar en efectiu un suplement en el moment de la inscripció. La cuina no està adaptada per a persones amb mobilitat reduïda.

BATCH COOKING

Dimarts, de 18.30 a 21 h
Inici: 2 de juliol (4 sess.)

Preu: 49,73 €

A l'estiu també hem de menjar i per tant, també hem de cuinar, però, t'imagines poder tenir organitzats els àpats de tota la setmana en unes quantes hores? Vine a aprendre totes les claus per menjar saludable sense que la cuina sigui un dels escenaris principals de les teves vacances.

Professor: Diego Molina

CUINA CREATIVA D'ESTIU

Dijous, de 19 a 21 h

Inici: 27 de juny (5 sess.)

Preu: 49,73 €

L'estiu és el moment perfecte per compartir àpats i per deixar que la nostra faceta més creativa es posi al servei dels fogons. Ens posarem el davantal per deixar que la imaginació, la innovació i les noves experiències omplin la nostra cuina i les nostres vetlles d'estiu.

Professor: Josep Vidal

CUINA COREANA D'ESTIU

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Inici: 1 de juliol (6 sess.)

Preu: 59,68 €

La cuina tradicional coreana és molt estacional. Les sopes i estofats de l'hivern deixen pas als plats típics de l'estiu amb tot de productes de temporada. Descobrirem un munt de receptes saludables, saboroses i que ens ajudaran a combatre la calor.

Professora: Jenny Chih-chieh Teng

RECURSOS

ENGLISH IMMERSION FOR STARTERS

De dilluns a divendres, de 10 a 13 h
Inici: 1 de juliol (5 sess.)

Preu: 74,60 €

A partir de la pràctica ens iniciarem en la comprensió oral i escrita. Un curs plantejat com una immersió lingüística per a principiants per començar a atrevir-nos amb l'anglès. Es tractaran les estructures i els temps verbals bàsics.

Professor: Thiago Mori

CONVERSA EN ANGLÈS

Dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h
Inici: 2 de juliol (7 sess.)

Preu: 52,22 €

Sens dubte parlar és la millor manera per millorar els coneixements d'una llengua estrangera. Si ja domines el *present simple*, *past simple* i *future simple* (nivell A1) aquest és el teu curs per l'estiu.

Professor: Ramon codina

LA MEMÒRIA, UNA CAPACITAT QUE CAL CONSERVAR

Dimarts i dijous, de 18 a 19.30 h
Inici: 25 de juny (8 sess.)

Preu: 59,68 €

Professora: Pilar Cases

CREATIVITAT

CERÀMICA

Dilluns i dimecres, 18.30 a 20.30 h
Inici: 1 de juliol (6 sess.)

Preu: 59,68 €

Curs intensiu de ceràmica per iniciar-se en la tècnica. Aquest estiu ens inspirarem en la ceràmica zoomòrfica per anar introduint els conceptes i les tècniques bàsiques d'aquesta disciplina. Aprendre a sintetitzar la forma animal i trobar un ús més actual per aquests recipients, molts d'ells d'origen ritual. Cal abonar en efectiu un suplement en el moment de la inscripció.

Professor: Vicente Rivera

URBAN SKETCHING

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h
Inici: 2 de juliol (6 sess.)

Preu: 59,68 €

Aprendrem a copsar en el nostre quadern de dibuix el que ens envolta; els edificis, les persones, els arbres. Combinarem el color de l'aquarel·la amb la tipografia i el dibuix i aprendrem recursos útils per dibuixar a l'exterior. El primer dia ens trobarem a Golferichs.

Professora: Lucía Gómez

INTRODUCCIÓ AL COLOR

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h
Inici: 1 de juliol (6 sess.)

Preu: 59,68 €

Curs intensiu per aprendre les bases del domini del color des de zero. La tècnica pictòrica l'escull tu. Treballant la compressió i l'aplicació de la teoria del color, conceptes com el valor, la intensitat, l'harmonia o el contrast, faran de les classes un espai d'acompanyament per assolir qualsevol rept artístic i plàstic que et proposis.

Professora: Emma Sánchez Fenech

EXPRESSIÓ

SWING SENSE PARELLA

Dimarts i dijous, de 19.30 a 21 h
Inici: 27 de juny (7 sess.)

Preu: 52,22 €

Vine a aprendre a ballar swing individualment, molt recomanable per tenir el primer contacte amb la tècnica i el llenguatge corporal d'aquest ball.

Professorat: Swing Cats

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dilluns i dimecres, de 18 a 19.30 h
Inici: 26 de juny (7 sess.)

Preu: 52,22 €

Ballarem sense parar a ritme de txa-txa-txa, merengue, salsa, batxata i d'altres ritmes tropicals.

Professor: Ildelfons Vilanova

FLAMENC

Dilluns i dimecres, de 19.30 a 21 h
Inici: 26 de juny (7 sess.)

Preu: 52,22 €

Aprendrem alguns dels passos clau com el braceig, el marcatge per alegries, la rumba i alguns dels *zapateados* més populars.

Professora: Irina Varo

ZUMBA

Dilluns i dimecres, de 19.45 a 21 h
Inici: 26 de juny (8 sess.)

Preu: 49,73 €

Professora: Gellie Riu

SALUT

Si tens dubtes sobre una activitat física, és recomanable fer una consulta mèdica.

MARXA NÒRDICA

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h
Inici: 26 de juny (8 sess.)

Preu: 59,68 €

Esport basat en la utilització d'uns bastons específics per caminar o córrer. És una activitat física suau i completa en el que es treballen el 80% dels músculs del cos. És necessari portar bastons de marxa nòrdica per fer l'activitat. El primer dia ens trobarem a Golferichs.

Professora: Anna Carmona